



Меню на 14.07.2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет
День 12		Вес блюда		Энергетическая ценность		Белки		Жиры		Углеводы	
з а в т р а к	Омлет	120	120	100,21	101,49	5,8	5,80	8,37	9,34	4,74	4,74
	Какао с молоком	150	180	65,4	93,63	2,97	3,30	3,21	3,55	8,5	11,88
	Зелёный горошек	50	60	29,84	40,72	1,5	1,80	2,04	2,06	3,15	3,78
	Батон 20/30 масло 6/9 сыр 7/10	33	49	98,54	142,16	3,19	4,67	7,66	11,34	10,33	15,49
10-00 Бананы		160	180	107,52	120,96	1,68	1,89	0,56	0,63	23,52	26,46
Итого за завтрак:		353	409	293,99	378,00	15,14	17,46	21,84	26,92	50,24	62,35
Итого за второй завтрак:		160	180	107,52	120,96	1,68	1,89	0,56	0,63	23,52	26,46
о б е д	Суп с вермишелью	150	180	84,82	117,51	3,18	4,33	4,08	5,75	8,86	12,11
	Капуста тушена с мясом	150	180	243,12	251,14	24,15	15,78	21,26	14,59	10,01	13,71
	Напиток из шиповник	150	180	40,27	57,39	0,3	0,36	0,13	0,15	8,09	11,93
	Хлеб крестьянский	25	30	57,43	68,92	1,85	2,22	0,16	0,18	12,17	14,60
	Хлеб Чусовской	30	37,5	59,35	73,21	1,93	2,38	0,25	0,32	12,34	15,21
	Салат из свежих помидоров	70	75	30,7	43,11	0,78	0,90	1,54	2,66	3,06	3,45
Итого за обед:		575	682,5	515,69	611,28	32,19	25,97	27,42	23,65	54,53	71,01
п о л д н и к	Манник	90	100	151,47	198,27	6,23	7,13	4,73	5,21	26,78	30,51
	Чай с молоком	150	180	68,82	84,81	2,61	2,93	2,79	3,10	8,13	11,10
Итого за полдник:		240	280	220,29	283,08	8,84	10,06	7,52	8,31	34,91	41,61
Итого за день:		1328	1551,5	1137,49	1393,32	57,85	55,38	57,34	59,51	163,2	201,43